



БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Центр психологической помощи безработным предлагает бесплатную психологическую помощь безработным Таллинна и Хярьюмаа.

Потеря работы может стать причиной беспокойства, тревоги, плохого настроения, раздражительности, а также страха и депрессии. Понижается самооценка, ухудшаются отношения с близкими, пропадает уверенность в себе.

Эти трудности не всегда решаются самостоятельно. В этих случаях может быть необходима помощь психолога.

За консультацией следует обратиться если:

- вы сомневаетесь в своих знаниях и умениях, конкурентноспособности
- вы хотите понять себя, оценить свои возможности на рынке труда
- вам трудно сделать выбор или принять решение
- вы хотите поставить конкретную цель и разработать шаги ее достижения
- вы хотите проанализировать свои неудачи, спарвиться с негативным опытом, связанным с потерей или поиском работы
- вам кажется что ситуация безнадежна
- у вас тревожные мысли и нет уверенности в будущем
- у вас нарушен сон, аппетит, перепады настроения
- ваша самооценка падает
- ваши отношения с близкими ухудшаются

NB! Прием только по предварительной записи.

Консультацию можно получить на русском и эстонском языках. Услуги оказывают опытные психологи-психотерапевты:

🇺🇸 Оксана Пеэтсалу тел. 525 7762 oksanapeetsalu@gmail.com (на русском языке)

🇺🇸 Виктория Саат тел. 51 51878 viktoria@viktoriasaat.ee (на эстонском языке)

Кабинет находится по адресу:

Тарту мнт. 7-5, кнопка EGAS, 3-й этаж, „Psühhoteraapia- ja Nõustamiskeskus“

